



### شروط وقفة الاستعداد لابد من توفرها :-

1. **الاسترخاء :** شرط مهم اذ يراعي عدم انقباض المجموعات العضلية العاملة قدر الامكان اي تكون عضلات الملاكم في حالة موقف اذ لابد من ان تتصف الذراعان بالسرعة والسهولة لاتخاذ الوضع الابتدائي للهجوم والدفاع اثناء اللكم كذلك يراعى ان يكون نظر الملاكم موجه دائما الى المنافس خلال اللعب لتسديد اللكمات بدقة وتوافق جيد كذلك رصد حركات وخطط الملاكم لإحباط في الوقت المناسب بحيث تتوافر الراحة للعضلات لتؤدي دورها باقتصاد لتمنح الملاكم مطاولة اكبر باللعب ولتبعده عن الاصابات والتشنجات اضافة الى التفكير السليم .
2. **التغطية :** ضرورة قصوى يحتمها الموقف الاستعدادي الجيد لان يهيئ الملاكم نفسه لدرع لكمات المنافس عنه بتغطية ما مكشوف من الهدف المسموح للكم به قدر الامكان ليبعد نفسه عن الاصابة التي قد يتعرض لها اثناء اللعب وتسجيل النقاط ضده.
3. **سهولة الحركة :** ان وضع الاستعداد الجيد يتميز بأن يمنح الملاكم الوضع الذي يسمح له بسهولة الحركة في التقدم والانسحاب والتحرك الى جانبيين بسرعة تنفيذ الوجبات المطلوبة منه والتحرك الى كافة الجهات بدون تقاطع
4. **الاتزان :** بواسطة الاتزان الجيد يكون التحرك السليم وتسديد اللكمات بوضع سليم وسيطرة حسنة مستفيدا من الارتكاز الصحيح والنقل الحركي الجيد الذي يهيئ الملاكم للاستغلال طاقاته على الوجه الامثل .

### الاطء الشائعة لوقفة الاستعداد

يجب على المدرب تأكيد اتقان وقفة الاستعداد للملاكم لا بعباده عن الاخطاء منذ البداية فوقفة الاستعداد هي أول مهارة اساسية يتعلمها الملاكم، ومن الاخطاء الشائعة.

1. ضيق الفتحة العرضية ما بين القدمين مما يؤدي الى الاخلال بالتوازن الجانبي .
2. ضيق الفتحة الامامية الخلفية من يختلفون بالتوازن الامامي الخلفي.
3. اتساع الفتحة الامامية الخلفية مما يؤثر في سهولة الحركة.
4. انخفاض قبضة اليسار أو اليمين مما يكشف الوجه.
5. رفع الذراعين عاليا مما يؤدي الى كشف الجسم.
6. عدم ثني ركبة الساق الخلفية مما يؤدي الى سقوط مركز الثقل للأمام ويخل بالتوازن .
7. عدم ثني الرأس للأمام قليلا مما يعرضه للكم التصلب بالوقوف ، أو الوقوف باستقامة.

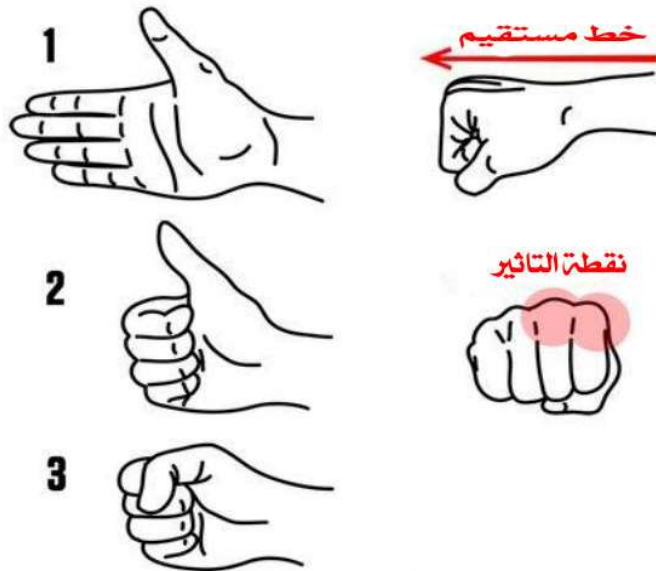


القبضة

ثانيا /

:

نظرا لأهمية استعمال القبضة في الملاكمة لابد من تحديد واضح لوضع القبضة اثناء اللكم ومحل تسديدها من جسم المنافس وهي من النقاط المهمة لكل ملاكم بالنسبة الى عدد اللكمات التي يوجهها المنافس ، واللكمة التي يقدر لها القضاة نقاط هي التي تصيب الهدف بصورة مباشرة بالجزء الأمامي من مقدمة اليد المقفلة وتقع على الجزء الجانبي او الامامي لرأس الخصم او جسمه فوق الحزام .



## الشروط العامة للقبضة

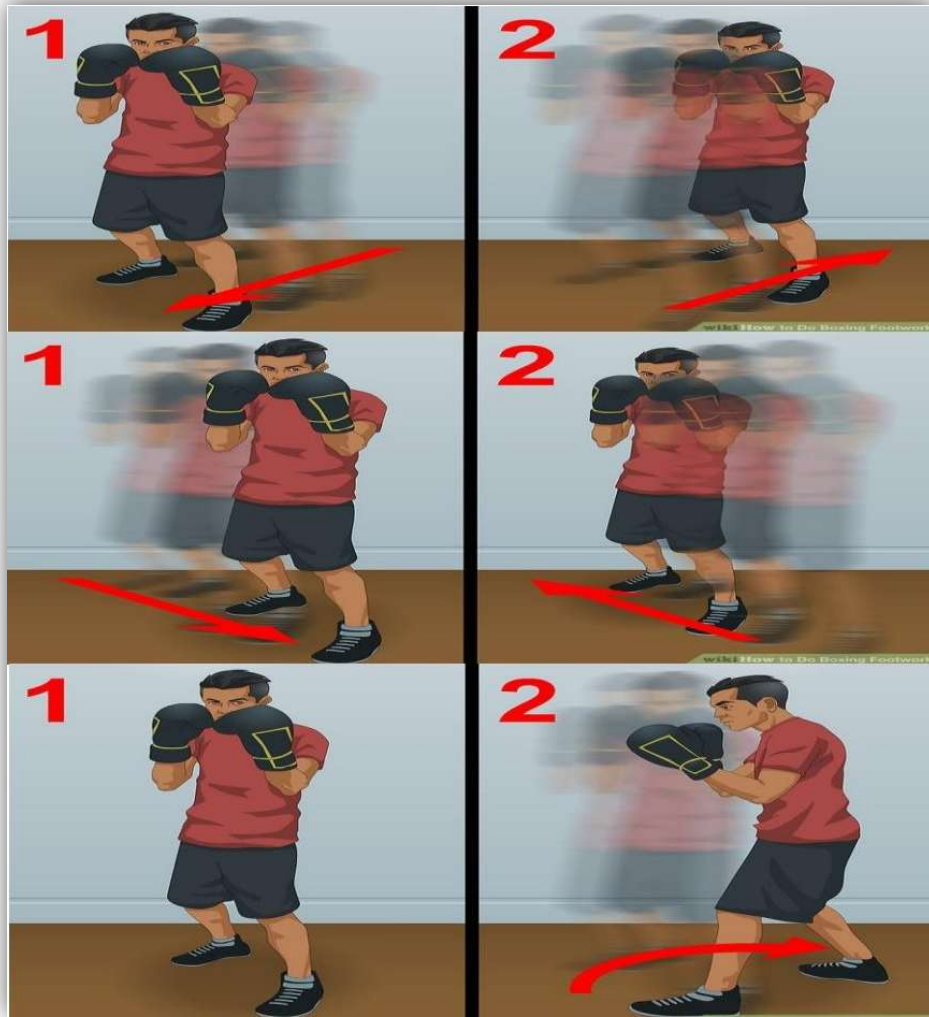
1. أن تصيب بمقدمة القفاز المقفل .
2. أن لا يرتكب الملاك خطأ أثناء الاداء.
3. أن يصيب المناطق المسموح بها .
4. أن تكون مؤثرة أي مصحوبة بثقل الجسم أو الكتف.
5. أن تكون القبضة مقفلة بأحكام .

## ثالثا/ حركات القدمين :

تعد من أهم المهارات التي يجب على المدرب الاهتمام بها والتركيز عليها فبعد أن يتقن الملاك طريقة وقفة الاستعداد من الثبات عليه أن يتدرب عليها من الحركة فعلية اتقان حركات القدمين تعتبران من الأسس المهمة في تعلم الملاكمة .

## انواع التحرك للقدمين :-

1. التحرك للأمام .
2. التحرك للخلف .
3. التحرك لليساار .
4. التحرك لليمين .
5. التحرك المحوري .



#### رابعاً/ اللكمات :

تعلم الملاكم لجميع انواع اللكمات واتقانها وامتلاكها القدرة على ادائها بسرعة وقوة مع تكوين خبرة ومعرفة كافية لديه عن طرائق واساليب استخدامها في اللعبة وفي كيفية الربط بين المهارات اللكمية الهجومية والدفاعية والمضادة في القدرة على ربط اللكمات المضادة بالطرائق الدفاعية المناسبة وتستخدم لتحقيق غاية وتنفيذ طرائق واساليب الهجوم والدفاع والتمويه وفتح الثغرات وايقاف هجوم المنافس .

#### انواع اللكمات :

1. **لكمات مستقيمة :** لكمات توجه بصورة مستقيمة للوجه مع مستوى النظر
  - أ. لكمات مستقيمة يسار للوجه : (للجسم , للبطن ) .
  - ب. لكمات مستقيمة يمين للوجه : (للجسم , للبطن ) .
2. **لكمات خطافية ( جانبية ):** وهي لكمات تؤدي من الجانب لتصيب الجانب الذي يواجهها من الوجه أو الجسم أو البطن وتؤدي بشكل منحني